

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (2007) peningkatan populasi penuaan merupakan keberhasilan umat manusia mengatasi masalah kesehatan, tetapi juga tantangan bagi masyarakat dalam pemeliharaan lansia. Di seluruh dunia, jumlah orang yang berusia lebih dari 60 tahun tumbuh lebih cepat dari kelompok usia lainnya. Jumlah dalam kelompok usia diperkirakan terus bertambah dan pada tahun 2050 diperkirakan tumbuh hampir 2 miliar. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014 (Mustari, Rachmawati, dan Nugroho; 2015).

Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah tahun 2050. Indonesia termasuk negara berstruktur tua, hal ini terlihat dari persentase lansia pada tahun 2008, 2009 dan 2012 yang mencapai lebih dari 7%. Perubahan struktur penduduk ini menyebabkan perubahan angka ketergantungan lansia meningkat. Rasio ketergantungan penduduk tua (*old ratio dependency*) adalah angka yang menunjukkan tingkat ketergantungan penduduk tua (60 tahun ke atas) terhadap penduduk usia produktif (15-59 tahun). Angka ini mencerminkan besarnya beban ekonomi yang harus ditanggung penduduk usia produktif untuk membiayai penduduk tua. Hasil data Susenas menunjukkan rasio ketergantungan penduduk lansia pada tahun 2012 mencapai 11,90. Hal

ini berarti setiap 100 penduduk usia produktif harus menanggung sekitar 12 penduduk lansia. Bila dibandingkan berdasarkan jenis kelamin, rasio ketergantungan lansia perempuan lebih tinggi dari lansia laki-laki (12,95 berbanding 10,86) (Dewi, 2014).

Manusia usia lanjut dipandang tak ubahnya seorang bayi yang memerlukan pemeliharaan dan perawatan serta perhatian khusus dengan penuh kasih sayang. Perlakuan yang demikian itu tidak dapat diwakilkan kepada siapapun, melainkan menjadi tanggung jawab anak-anak mereka. Perlakuan yang baik dan penuh kesabaran serta kasih sayang yang dinilai sebagai kebaktian. Perawatan dan perhatian terhadap orang tua perlu dilakukan agar lansia tetap kuat dan bugar dalam menjalani hidup sebagaimana Allah memberikan kekuatan kepada manusia. Allah SAW dalam Al Qur'an Surah Ar-Ruum ayat 54, yang artinya,

“Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.”

Firman Allah di atas mengajarkan untuk membantu yang lemah menjadi kuat. Lansia yang mengalami perubahan secara fisik, memerlukan bantuan agar tetap dapat bertahan dengan kekuatannya dan tidak mudah jatuh. Menurut Siti, dkk. dalam Nugrahani (2014), adanya fisiologis yang berubah pada lansia akibat degenerasi, diantaranya merupakan komponen keseimbangan utama tubuh, seperti visual, ambang rangsang vestibular, kekuatan otot, lingkup gerak sendi, sensomotorik. Akibat perubahan fisiologis tersebut, maka keseimbangan pada lansia menjadi terganggu. Salah satu

bentuk pelayanan fisioterapi terhadap lansia adalah memberikan latihan menggunakan *Tandem Stance* dan *Swiss Ball*.

Jalan Tandem (*tandem Stance*) merupakan suatu tes dan juga latihan yang dilakukan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya sejauh 3-6 meter, latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia. Merupakan salah satu dari jenis latihan keseimbangan (*balance exercise*) yang melibatkan proprioseptif terhadap kestabilan tubuh (Batson, et al, 2008).

Pada data monografi desa Geyer tahun 2013, tercatat penduduk yang berusia di atas 60 tahun sebanyak 660 orang. Pada tahun 2014 tercatat usia di atas 65 tahun sebanyak 780 orang atau selama 1 tahun tersebut meningkat 18,18%. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan jumlah penduduk usia lanjut yakni di atas 60 tahun. Menurut keterangan yang diberikan oleh Joko Purnomo, daya hidup masyarakat di desa Geyer menjadi lebih baik, dan angka kematian menurun. Penduduk yang berusia 50 tahun pada tahun 2013, masih terjaga kesehatannya hingga mencapai usia di atas 60 tahun pada tahun 2014 tersebut. Upaya peningkatan kesehatan di desa Geyer, dibuktikan dengan adanya pelayanan Posyandu Lansia. Posyandu di Desa Geyer berdasarkan catatan monografi desa, tercatat 9 buah, dan satu diantaranya adalah Posyandu Lansia. Berikut data lansia di Desa Geyer tahun 2013 dan tahun 2014.

Tabel 1:1 Data Lansia di Desa Geyer Tahun 2013 dan Tahun 2014

Tahun	Kelompok Usia	Jenis kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
2013	Di atas 60 tahun	318	342	660
2014	Di atas 65 tahun	439	341	780

Sumber: Data Monografi Desa Geyer Tahun 2013-2014

Posyandu Lansia desa Geyer terletak di dusun Klampisan. Salah satu pengurus Posyandu lansia, ibu Suparmi, menyatakan bahwa keberadaan posyandu lansia sangat membantu masyarakat di Desa Geyer dalam pelayanan kesehatan penduduk usia lanjut. Berdasarkan catatan Ibu Suparmi, banyak masyarakat yang memeriksakan tekanan darah, dan menyampaikan keluhan sakit yang dialami. Ibu Karni merupakan penduduk desa Geyer yang turut memanfaatkan pelayanan Posyandu lansia. Usia ibu Karni saat ini adalah 80 tahun. Kehadiran ibu Karni ke Posyandu lansia adalah untuk memeriksakan tekanan darah. Pada saat memeriksakan tekanan darah, ibu Karni juga sering menyampaikan keluhan mengenai kesehatannya, demikian pula warga usia lanjut lainnya. Semua menyampaikan keluhan kepada petugas Posyandu lansia.

Berdasarkan keterangan Ibu Suparmi, keluhan yang sering disampaikan adalah, gatal, pegel, pusing, tentang BAB, dan Batuk. Pada saat beraktivitas lansia merasa pegal-pegal dan pusing, dan ketika bangun hendak berdiri, mereka jatuh. Keluhan ini merupakan keluhan yang paling sering disampaikan ke Ibu Suparmi.

Salah satu keluhan lansia adalah tingkat keseimbangan jalan yang mulai banyak berkurang, sehingga ada beberapa yang menggunakan alat bantu jalan. Alat Bantu jalan yang biasa digunakan oleh lansia di desa Geyer adalah “*teken*”, selain alat tersebut tidak banyak digunakan. Penurunan keseimbangan jalan juga menyebabkan beberapa lansia di Desa Geyer, harus berjalan dengan pelan-pelan, karena risiko jatuh. Hal ini disampaikan oleh ibu Y (65 tahun) salah satu warga lansia di Desa Geyer, ketika ditanya alasannya jalan pelan-

pelan. Hal ini sejalan dengan informasi yang dikemukakan oleh Yanti (15 tahun), cucu ibu Y, bahwa Ibu Y sebelumnya pernah jatuh saat hendak mengambil jemuran, sehingga sampai saat ini Ibu Y bila berjalan pelan dan hati-hati sekali. Penurunan keseimbangan jalan bagi orang tua memang sebuah keniscayaan, namun semangat untuk dapat berjalan dengan baik serta menjalani kehidupan sehat, tetap harus diupayakan. Penurunan keseimbangan jalan bagi Ibu Y, dapat dilakukan dengan memberikan latihan agar keseimbangan jalannya dapat meningkat dan tidak takut risiko jatuh.

Gangguan keseimbangan jalan lansia di Desa Geyer dapat diperbaiki melalui latihan penguatan otot yang mulai lemah. Untuk gerakan latihan, metode jalan tandem dapat meningkatkan kekuatan otot pada daerah *muscle quadriceps*, yang dimana *m.quadriceps* merupakan salah satu anggota tubuh yang bertugas untuk meluruskan lutut dan menekuk hip (panggul).

Otot yang paling banyak digunakan ketika berjalan adalah otot kaki. Pada dasarnya ada 3 tipe otot yang bekerja saat berjalan, yaitu 1) primer (*primary*), 2) pendukung (*supporting*), dan 3) tambahan (*auxiliary*). Bagian otot kaki yang termasuk kategori Primer dalam mendukung aktifitas jalan diantaranya adalah Otot *quadriceps femoris*.

Otot *quadriceps femoris* seringkali disebut *quadriceps* atau *quadriceps extensor* atau singkatnya *quads*, yaitu gabungan dari beberapa otot di bagian depan paha. Kelompok otot quads mengaktifkan 2 sendi-sendi pinggul dan sendi lutut, terutama untuk menekuk pinggul (membungkuk) dan meluruskan lutut. Teori yang dikemukakan oleh *American College of Sport Medicine* (2011), latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot yang pada akhirnya akan meningkatkan keseimbangan postural lansia dapat dilakukan 3 minggu

latihan dengan frekuensi 2 kali seminggu. Sebagaimana kedua teori tersebut di atas, gangguan keseimbangan jalan lansia, dapat diperbaiki melalui latihan. Latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah jalan tandem.

Maka peneliti ingin mengetahui apakah latihan jalan tandem (*tandem stance*) berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia?"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas memberi dasar bagi peneliti untuk merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh latihan jalan tandem (*tandem stance*) terhadap peningkatan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia di Desa Geyer, Geyer, Grobogan ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan jalan tandem (*tandem stance*) terhadap peningkatan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia di Desa Geyer, Geyer, Grobogan.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mendeskripsikan tingkat keseimbangan jalan pada lansia Desa Geyer, Geyer, Grobogan.

b. Untuk mendeskripsikan pelaksanaan latihan jalan tandem (*tandem stance*) terhadap peningkatan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia di Desa Geyer, Geyer, Grobogan

- c. Untuk menemukan pengaruh latihan jalan tandem (*tandem stance*) terhadap peningkatan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia di Desa Geyer, Geyer, Grobogan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Menjadi wacana baru untuk memperkaya teori dan ilmu pengetahuan khususnya latihan jalan tandem (*tandem stance*) terhadap peningkatan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia di Desa Geyer, Geyer, Grobogan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat lansia agar dapat dijadikan masukan dan pertimbangan untuk melakukan latihan jalan tandem (*tandem stance*) sehingga dapat mengurangi risiko jatuh pada lansia di Desa Geyer, Geyer, Grobogan.
- b. Bagi masyarakat, tokoh agama agar dapat memberikan penjelasan bahwa untuk mengurangi risiko jatuh pada saat berjalan dapat dilakukan Latihan Jalan Tandem.
- c. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.